

تشخیص بهنگام سرطان پستان

=

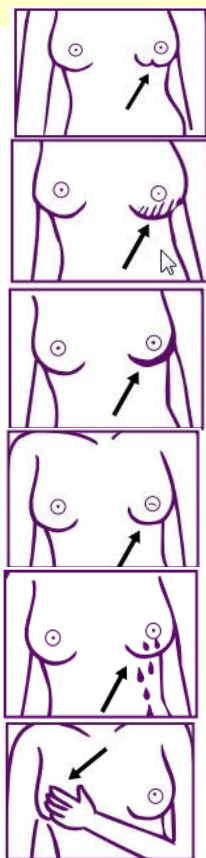
درمان و نجات زندگی

هر تغییری نشانه سرطان نیست، ولی در صورت مشاهده هرگونه تغییری حتماً به پزشک مراجعه کنید.

تغییر در ظاهر پستان ها

ماهی یکبار در مقابل آینه به پستان های خود و ناحیه اطراف آن و زیر بغل نگاه کنید. آیا تغییری می بینید؟

دستهای خود را بالا ببرید و اندکی به جلو خم شوید و به دقت به پستانها نگاه کنید. سپس دستها را مقابل چانه محکم به هم فشار دهید. حالا دقیق به پستان ها نگاه کنید تا ببینید آیا هیچ چیز غیر عادی می بینید؟ گاه یک تغییر حتی بسیار کوچک در سطح پستان ممکن است نشانه سرطان باشد.



- یک تو رفتگی سطحی: غده سرطانی پوست را بطرف داخل می کشد.
- تغییر در اندازه یا رنگ پستان، یا رگهای بزرگتر در یک پستان.
- پوست ممکن است سخت یا کلفت شود، جوش بزند یا متورم شود.
- هر گونه تغییری در نوک پستان
- ترشح خون از نوک پستان
- غده جدید در پستان یا زیر بغل

ادامه تشخیص به هنگام سرطان پستان: تغییر در بافت پستان ها

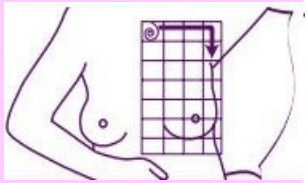
* به پشت دراز بکشید و یک بالش زیر شانه چپ خود بگذارید. دست چپ را بالای سر ببرید. با دست راست خود می توانید معاینه بافت پستان چپ را آغاز کنید.



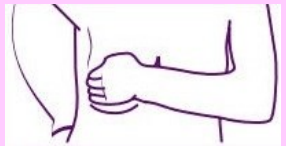
* از نوک سه انگشت وسط استفاده کنید. این سه انگشت را به هم چسبانده و سعی کنید که بافت پستان و ناحیه اطراف آن را از وسط سینه تا زیر بغل با فشار نوک این انگشتان لمس کنید.



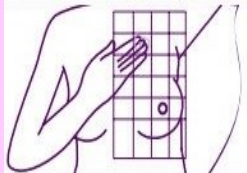
* از وسط سینه، در زیر استخوان ترقوه، شروع کنید. محکم فشار دهید و با حرکت نوک انگشتان در دایره های کوچک سعی کنید سطح نصف سینه را که شامل پستان چپ می شود، از وسط سینه تا زیر بغل، معاینه کنید.



* وقتی که ردیف بالای جدول را تمام کردید، به اندازه یک انگشت پایین آمده و حرکت در دایره های کوچک را در عرض سینه به چپ و راست ادامه دهید.



* حالا بالش را زیر شانه راست بگذارید، دست راست را بالای سر ببرید، و با نوک سه انگشت دست چپ به معاینه بافت پستان راست و ناحیه سینه در اطراف آن از وسط سینه تا زیر بغل بپردازید.



اگر سرطان پستان در میان خویشان نسبی شما وجود داشته، سالی یکبار برای معاینه پستان ها به پزشک مراجعه کنید.

برای پیشگیری از سرطان پستان

وزن متناسب: چاقی احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

ورزش: سعی کنید هفته ای دو تا سه ساعت ورزش کنید.

شیردادن: شیردادن به نوزاد برای سلامت پستان ها مفید است.

ویتامین D3: کمبود ویتامین D3 دفاع بدن را در مقابل سرطان کاهش می دهد. روزانه از قرص های ژل مانند D3 استفاده کنید.

پژوهش، یاری رسانی، آگاهی و معالجه (پیام)
برای سرطان پستان

Support, Treatment, Awareness & Research (STAR)
for Breast Cancer

www.STAR4BreastCancer.org